



L'ESSOUFFLEMENT EN PLONGÉE

ECOLE DE PLONGÉE ODYSSEE
SETE



PLAN DE LA SEANCE

La Respiration mode d'emploi

L'essoufflement du plongeur

Les Symptômes

Les Risques

La Prévention

Conduite à Tenir

Dodo, enfin

LA RESPIRATION MODE D'EMPLOI

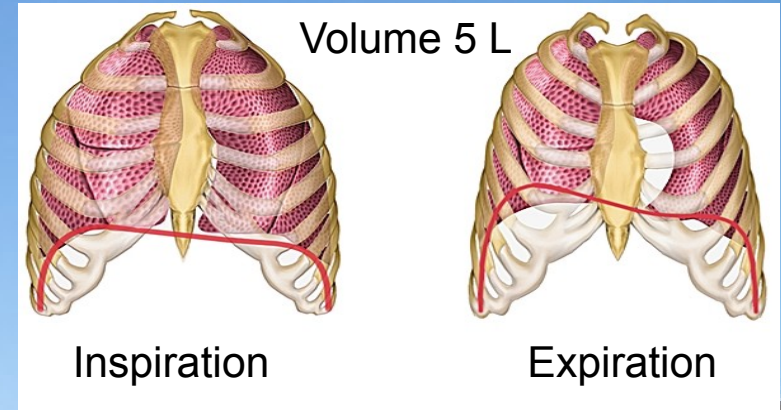
1/ La Respiration Mécanique

Inspiration

Phase active par contraction du diaphragme et des muscles intercostaux (volume maxi 3 L).

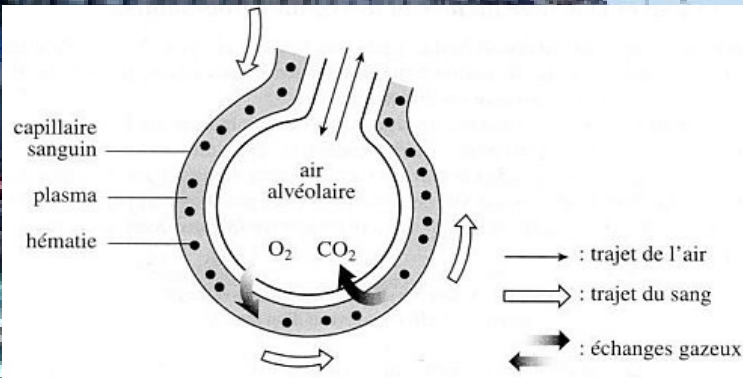
Expiration

Phase passive par relâchement de la cage thoracique (volume maxi 1,5 L).



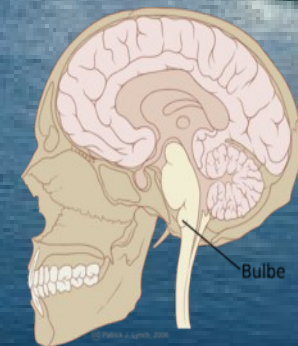
2/ L'Echange Gazeux

L'alvéole est un « filtre » qui permet à l'O₂ inspiré de passer dans les vaisseaux sanguins pour alimenter les muscles et se recharger en CO₂ expulsé.



3/ La Commande Respiratoire

Bulbe rachidien contrôle le taux de CO₂ dans le sang, déclenche une inspiration pour le faire baisser.



L'ESSOUFFLEMENT

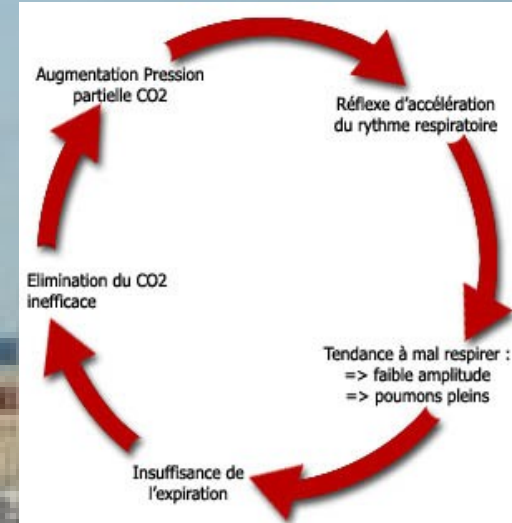
1/ La Mécanisme d'Essoufflement

L'effort nécessite un apport accru d'O₂,

En contre partie, on rejette une plus grande quantité de CO₂,

Ce qui déclenche un nouvel effort inspiratoire, ainsi de suite.

Alors qu'il faudrait forcer sur l'expiration pour purger le CO₂.



2/ Pour le plongeur

Risques aggravants

La respiration sur détendeur nécessite un effort supplémentaire car l'air inspirer est comprimé.

Le plongeur est comprimé dans sa combinaison ce qui oblige également à un effort supplémentaire.

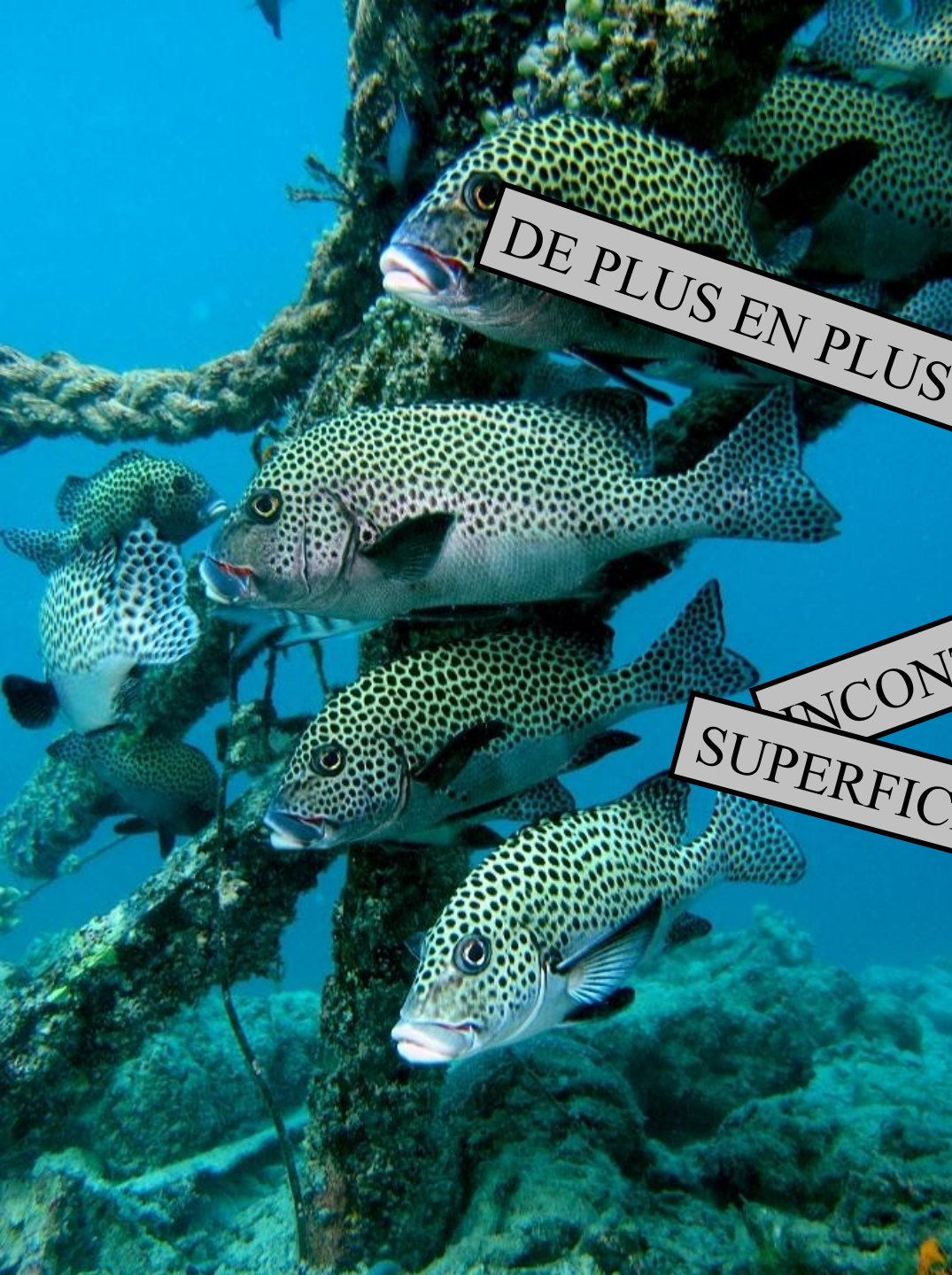
Mais aussi en cas de

De palmage soutenu, De nage à contre-courant, D'un sur-lestage,

D'un mauvais équilibre, obligeant à compenser par le PB ou le palmage,

Voir d'un soucis technique : détendeur mal réglé, robinet partiellement ouvert ou air de mauvaise qualité,

Enfin en cas de stress ou de froid.



LES SYMPTOMES

VENTILATION

DE PLUS EN PLUS RAPIDE

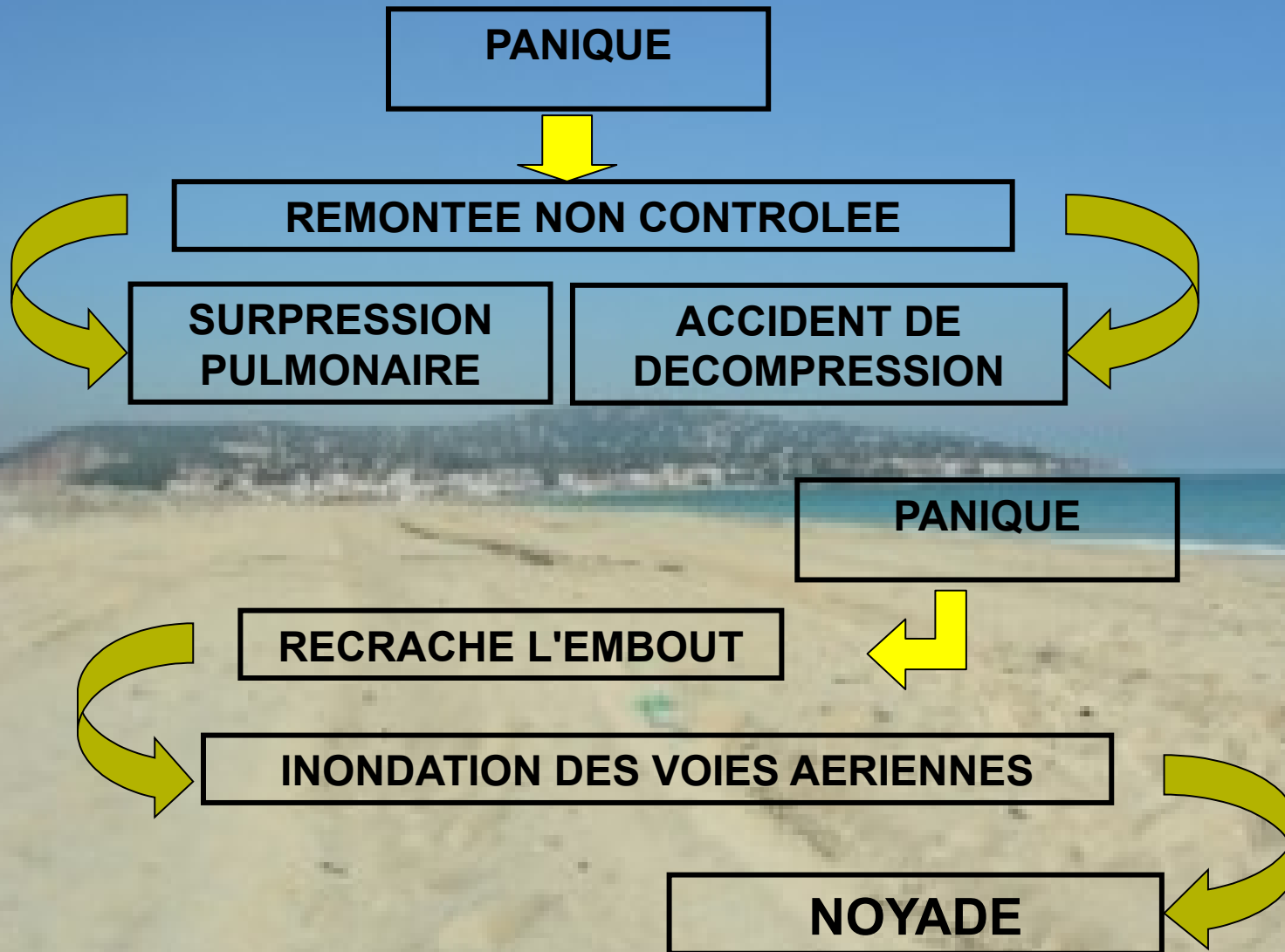
Reconnaissable au bruit correspondant à la respiration du petit chien (mesdames...).

INCONTROLABLE

SUPERFICIELLE ET INEFFICACE

Reconnaissable par une expiration sous forme de petits chapelets de bulles.

LES RISQUES



LA PREVENTION

- ➡ NE PAS PLONGER SI ON EST ANXIEUX
- ➡ NE PAS S'IMMERGER SI ON EST DEJA ESSOUFFLE
- ➡ S'ASSURER QUE L'ON EST PAS SURLESTE
- ➡ PALMER LENTEMENT
- ➡ EVITER TOUT EFFORT VIOLENT
- ➡ VENTILER AMPLEMENT EN INSISTANT SUR L'EXPIRATION



CONDUITE A TENIR

➡ FAIRE LE SIGNE APPROPRIE AU MONITEUR



➡ ARRETER TOUT MOUVEMENT

➡ EXPIRER PROFONDEMENT

➡ SUIVRE LES INDICATIONS DU MONITEUR
OU DU GUIDE DE PALANQUEE

L'ESSOUFLEMENT EN PLONGEE

FIN

UskwaTa